

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г./



МЕНЮ

20 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	5,2	7,1	15,6	148
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	4,8	3,7	18,2	126
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	5,1	15	126
Итого		14,8	15,9	48,8	400
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	133	0,3	0,1	4,2	25
Итого		0,3	0,1	4,2	25
Обед					
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	185	4,6	4,2	11,5	103
СУФЛЕ РЫБНОЕ	130	15,7	11,5	7,7	198
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,7	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72
Итого		25,2	16,2	58,7	483
Полдник					
КИСЕЛЬ	121				
Итого					
Ужин					
ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	155	17	11,3	37,4	322
ЧАЙ	192	0,1		0,2	1
Итого		17,4	11,6	44,5	356
Всего		57,7	43,8	156,2	1264

Медицинская сестра

СН

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 145р



МЕНЮ

20 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200	6,2	8,2	18,9	176
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	4,3	3,5	15,1	110
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,7	17,8	146
Итого		15,8	17,4	51,8	432
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	6,3	37
Итого		0,5	0,2	6,3	37
Обед					
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	230	6	6,1	15,8	142
СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	20,4	16,4	10,2	273
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,6	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,3	0,4	20,9	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72
Итого		32	23,1	71,7	625
Полдник					
КИСЕЛЬ	145				
Итого					
Ужин					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	175	19,9	14,4	44,1	389
ЧАЙ	216	0,1		0,3	2
Итого		21,5	14,9	65,4	487
Всего		69,8	55,6	195,2	1581

Медицинская сестра Ев Елеференко С.Ю.

Стоимость: 145р